



7月 給食献立表



宇都宮市立細谷小学校

今月の給食目標・衛生に気をつけて食事をしよう！											
日付	こ ん だ て め い		学 校 園 共 通	行事など	1人給 (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り ょ う					
						あかいしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん	
						血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
1 (火)		セルフ ^て 焼 ^や きチキンサンド (チキン・レタス) サマーシチュー フローズンヨーグルト			676 29.6 23.1 2.4	とり肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	レタス にんじん キャベツ	たまねぎ トマト にんにく	小麦粉 でん粉 サラダ油	さとう じゃがいも
2 (水)		麦 ^{むぎ} 入りごはん からしあえ ひじき ^{きりぼだいこん} ばっば きびなごの ^{きりぼだいこん} カリカリフライ 切干大根 ^{にっ} の煮付け			609 20 17.2 1.8	牛乳 白身魚	きびなご ひじき	ほうれんそう キャベツ グリンピース	にんじん 切り干し もやし	こめ サラダ油 さとう	むぎ
3 (木)		わかめごはん 冷奴 ^{ひややっこ} みそ汁 ^{しる} 豚 ^{ぶた} しゃぶ ^{ぶたにく} (豚肉・ゆで野菜) おろしドレッシング ^{やさしい}			618 30.3 16.3 3.4	わかめ ぶた肉 みそ 油揚げ	牛乳 豆腐 かつお節	キャベツ きゅうり こまつな	もやし にんじん	こめ じゃがいも	むぎ
4 (金)		麦 ^{むぎ} 入りごはん ササミチーズフライ さっぱりあえ もずくスープ アセロラゼリー			639 22.4 17.4 2.4	牛乳 のり もずく	ササミ チーズ	こまつな キャベツ にんじん ねぎ	もやし たけのこ しいたけ みつば	こめ サラダ油 ゼリー	むぎ
7 (月)		ごもく ^{ごもく} 五 ^ご 目 ^{もく} ちらしずし (錦糸 ^{きんしたまご} 卵) 七 ^{なな} タ汁 ^{あま} 天 ^{あま} の川 ^{がわ} ゼリー		セタメニュー	664 23.9 17.3 2.7	とり肉 牛乳 白身魚 油揚げ	たまご とり肉 かつお節	たけのこ にんじん ごぼう こまつな	干しいたけ かんぴょう えだまめ ねぎ	こめ こんにゃく サラダ油 ゼリー	むぎ さとう そうめん
8 (火)		麦 ^{むぎ} 入りごはん 肉 ^{にく} 団 ^{だんご} 子 ゴーヤチャンプルー 茎 ^{くき} わかめスープ			641 23.9 20.4 2.3	牛乳 生揚げ まぐろツナ ぶた肉	とり肉 茎わかめ たまご	にがうり たまねぎ にんじん	もやし キャベツ たけのこ	こめ ごま油	むぎ
9 (水)		バターロール ミーゴレン エスニックスープ フルーツ杏 ^{あん} 仁 ^{にん} 風 ^{ふう} プリン		マレーシア メニュー 	654 25.8 24.8 2.5	牛乳 むきえび 白身魚	ぶた肉 生揚げ 豆乳	キャベツ にんじん もも	こまつな にんにく	小麦粉 中華めん ごま油	さとう サラダ油
10 (木)		麦 ^{むぎ} 入りごはん モロ ^{わふう} の和 ^わ 風 ^{ふう} マリネ おひたし みそ汁 ^{しる} 納 ^{なっとう} 豆		納豆の日	682 32.2 14.8 2.4	牛乳 かつお節 なっとう	モロ みそ	たまねぎ キャベツ なす	こまつな にんじん いんげん	こめ でん粉 さとう じゃがいも	むぎ サラダ油 ごま
11 (金)		こめ ^{こめ} 米粉 ^{こめ} パン いちご ^{いちご} ジャム とり肉 ^{にく} のラタトゥウ ポテト ^に チーズ煮			649 33.2 19.8 2.6	牛乳 ぶた肉	とり肉 チーズ	なす トマト パセリ たまねぎ ビーマン にんにく 黄色 ^{きいろ} ビーマン ズッキーニ 赤 ^{あか} 色 ^{いろ} ビーマン	パセリ ビーマン 黄色 ^{きいろ} ビーマン 赤 ^{あか} 色 ^{いろ} ビーマン	パン サラダ油 じゃがいも マーガリン	ジャム オリーブオイル
14 (月)		麦 ^{むぎ} 入りごはん 中華 ^{ちゅうが} 風 ^{ふう} スープ ふりかけ 揚げ ^あ かぼちゃとぶた肉 ^{にく} の豆 ^{とう} 板 ^{ばん} 醬 ^{じょう} あえ			658 22.1 20.7 2.1	牛乳	ぶた肉	かぼちゃ しょうが キャベツ にんじん	れんこん えだまめ チンゲン菜	こめ でん粉 ごま油	むぎ サラダ油 さとう
15 (火)		コッペパン 黒豆 ^{くろめ} きなこクリーム ハンバーグ ゆで野菜 ^{やさしい} にんじんドレッシング フルーツポンチ			515 19.7 19.6 1.5	牛乳 とり肉	ぶた肉	キャベツ にんじん パイン缶詰 もも缶詰	もやし みかん缶詰	米粉パン ゼリー	さとう
16 (水)		じゅうろっく ^{じゅうろっく} 十六 ^あ 穀 ^{じく} ごはん 揚げ ^あ ぎょうざ からしあえ おお ^お 大 ^{だい} いち ^{いち} ょう ^{じょう} 汁		宮 ^{みや} っ ^っ 子 ^こ ラン ^{らん} チ ^ち	609 20 16 2	牛乳 白身魚	とり肉 かつお節	きゅうり にんじん だいこん	もやし こまつな ねぎ	こめ サラダ油	十六 ^{じゅうろく} 穀 ^{じく} 米 はるさめ
17 (木)		麦 ^{むぎ} 入りごはん いかのチリソース ゆで野菜 ^{やさしい} 韓国 ^{かんこく} 風 ^{ふう} ドレッシング とう ^{とう} がん ^{がん} スー ^す プ			627 24.4 18.8 1.9	牛乳 とり肉	いか	にんにく ねぎ にんじん とうがん	しょうが キャベツ こまつな	こめ でん粉 ごま油	むぎ サラダ油 さとう
18 (金)		はつ ^{はつ} が ^が ん ^{がん} まい ^{まい} い ^い 発 ^{はつ} 芽 ^が 玄 ^{げん} 米 ^{まい} 入りごはん 宝 ^{たから} 木 ^き 夏 ^{なつ} 野 ^や 菜 ^{さい} カレー ゆで野菜 ^{やさしい} ごまドレッシング アイスセレクト		地 ^ち 域 ^域 学 ^{がく} 校 ^{がう} 園 ^{えん} 統 ^{とう} 一 ^{いつ} メ ^め ニ ^に ュ ^ュ ー	628 16.1 18 1.8	ぶた肉	牛乳	なす トマト たまねぎ いんげん かぼちゃ ピーマン にんにく ブロッコリー キャベツ	こめ サラダ油	発芽米	
29 (金)		麦 ^{むぎ} 入りごはん チキンカレー かい ^{かい} 藻 ^{そう} サ ^さ ラ ^ら ダ シーク ^{しー} ワ ^わ ー ^わ サー ^{さー} ゼ ^ぜ リー			644 18.6 14.6 1.8	とり肉 海藻 ^{かいそう} サ ^さ ラ ^ら ダ	牛乳	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく キャベツ コーン シーク ^{しー} ワ ^わ ー ^わ サー ^{さー}	こめ サラダ油 ゼリー	むぎ じゃがいも	
						給食回数：14回 米飯回数：10回 パン回数：3回 米粉回数：1回 麺回数：1回					

- ※ 献立内容は、材料購入の都合上変更することがありますのでご了承ください。
- ※ 「おもなざいりょう」の太字は細谷地区産（JAみどり会）の野菜を納めていただきます。
- ※ マークの日は、地域学校園共通献立です。（提供される日は違います。）
- ※ 給食で提供されるパンは全て宇都宮市産小麦粉を使用しています。

7月平均	エネルギー654Kcal たんぱく質26.2g 脂質19.5g 塩分2.2g
摂取基準	エネルギー650kcal たんぱく質21.1～32.5g 脂質14.4～21.6g, 塩分2g

～豆知識～

今月の世界の料理は、ALTのカイシン先生の故郷マレーシアです。マレーシアは赤道に近く暑い国、マレー半島と世界で最も古くからある熱帯林が生い茂るボルネオ島から成り立っています。中国やインドの文化も入り多民族国家で、料理も様々な食文化が交わり、いろいろな食べ物があります。今日のメニューにはミーゴレンといって、マレーシアの焼きそばです。甘い味付けの焼きそばを味わってください。また、納豆の日の納豆は、あづま食品さんからの寄贈品です。県産大豆を使った納豆になっています。